



# ARCI CORSI

da SETTEMBRE 2011  
a MAGGIO 2012

**collabora  
con noi!**  
scrivi a:  
[lecco@arci.it](mailto:lecco@arci.it)

**Comitato provinciale  
via Cesare Cantù, 18  
23900 Lecco  
tel 0341 365580**

**e-mail: [corsi@arcilecco.it](mailto:corsi@arcilecco.it)  
[lingue@arcilecco.it](mailto:lingue@arcilecco.it)  
[www.arcilecco.it](http://www.arcilecco.it)**





L'ARCI è un'associazione indipendente di promozione sociale, laica, autonoma e senza scopo di lucro. È diffusa su tutto il territorio nazionale, con quasi 1.100.000 associati, organizzati in circa 6.000 circoli e 126 comitati territoriali tra cui Lecco, costituendo un ampio tessuto di partecipazione democratica, una rete di luoghi, esperienze, impegno e sperimentazioni. I nostri intenti sono la promozione e lo sviluppo dell'associazionismo come fattore di coesione sociale, luogo di impegno civile e democratico, di affermazione della pace e dei diritti di cittadinanza e di lotta a ogni forma di discriminazione ed esclusione. Gli associati hanno diritto a frequentare tutti i circoli ARCI d'Italia e tutte le attività da questi organizzate. Hanno anche diritto a sconti presso negozi e servizi convenzionati. Tramite accordi nazionali i soci ottengono riduzioni al cinema, a mostre, musei e spettacoli.

Alla sede lecchese fanno capo 29 circoli, ognuno con proprie attività, e quasi 6.000 associati, che si ritrovano per promuovere insieme attività educative, culturali, ricreative e di solidarietà. ARCI Lecco aderisce a Arci Nazionale, Arci Regionale, Banca Etica, So.Le.Vol. (Centro Servizi Volontariato), Continente Italia, Comitato "Noi tutti migranti", ARCI Servizio Civile, Comitato Lecchese per la Pace e la Cooperazione tra i Popoli, Libera Lecco e Libera Lombardia. Nel corso degli anni sono numerose le attività e le iniziative che ARCI Lecco ha realizzato nei quattro ambiti di settore che la caratterizzano: la cultura, le politiche sociali, la promozione sociale, l'immigrazione e la cooperazione internazionale. Le maggiori attività culturali sono il settore consistiva, l'organizzazione di mostre, rassegne, festival, la promozione di progetti artistici e la realizzazione di convegni e dibattiti su tematiche di carattere sociale e politico. In particolare ARCI Lecco aderisce, unitamente ad altre associazioni della zona e ad alcuni Comuni, alla Carovana Antimafia con la promozione di eventi ed iniziative sulla lotta alle mafie e la diffusione della legalità sia nelle scuole che nel territorio. Significativo è l'impegno dell'associazione in ambito sociale. Grazie alla nascita del settore ARCIScuola vengono promossi numerosi progetti di educazione interculturale e sostegno linguistico in molte scuole di Lecco e provincia e attività di mediazione linguistico-culturale. Continuano ormai da otto anni i tradizionali corsi di italiano per stranieri, nonchè i progetti di cooperazione internazionale e la collaborazione con il carcere cittadino che ha portato alla realizzazione di concerti e laboratori formativi all'interno dell'istituto penitenziario.

# INDICE

- **CORSI DI LINGUE** pag. 4
- **ITALIANO PER STRANIERI** pag. 9
- **CORSI VARI** pag. 10
  - in palestra pag. 11
  - promozione alla salute pag. 24
  - all'aperto pag. 26
  - creatività pag. 27
  - incontro col computer pag. 36
- **CORSI NEI CIRCOLI** pag. 38

# CORSI DI LINGUE

## Calendario

Inizio lezioni: 10 ottobre 2011

Durata: 26 settimane effettive di corso.

Previste interruzioni per i periodi natalizio e pasquale.

## Gruppi

Articolazione in 4 livelli, tramite un test d'ingresso  
(principianti, intermedi, avanzati, conversazione)

Gruppi ristretti da 5-10 corsisti per classe.

Professionalità degli insegnanti per la maggior parte madrelingua

## Iscrizioni

Dal 12.09.11 al 30.09.11 dalle 18:00 alle 20:30  
presso la sede ARCI provinciale.

## Quote

335 euro per 52 ore di lezione + 12 euro per tessera  
ARCI 2012 (valida in tutti i circoli ARCI d'Italia).

La quota comprende: test d'ingresso, 26 incontri di 2 ore  
ciascuno e materiale didattico (testi, audio e video).

## Rinuncia

L'eventuale rinuncia al corso va comunicata in forma scritta.

Se presentata entro 15 giorni dalla data d'inizio del corso,

la quota di iscrizione verrà rimborsata trattenendo

€ 50 per diritti di segreteria. Oltre tale limite,

nulla sarà restituito. L'ARCI si riserva di annullare i corsi

che non raggiungono il numero minimo di 5 iscritti,

rimborsando totalmente

la quota d'iscrizione.



## Inglese

livello 1 / 2 / 3 / 4 conversazione

1	Lunedì	9.30 - 11.30
1	Lunedì	18.30 - 20.30
1	Giovedì	20.30 - 22.30
2	Mercoledì	9.30 - 11.30
2	Giovedì	18.30 - 20.30
2	Mercoledì	20.30 - 22.30
3	Mercoledì	14.30 - 16.30
3	Mercoledì	18.30 - 20.30
3	Lunedì	20.30 - 22.30

## Conversazione con Madrelingua

Mercoledì	18.30 - 20.30
Mercoledì	20.30 - 22.30

## Conversazione con ripasso grammaticale

Lunedì	18.30 - 20.30
Lunedì	20.30 - 22.30

## Francese

livello 1/2/3/Conversazione

1	Giovedì	20.30 - 22.30
2	Mercoledì	20.30 - 22.30
3	Giovedì	18.30 - 22.30
C	Mercoledì	18.30 - 20.30

## Tedesco

livello 1/2/3/Conversazione

1	Lunedì	20.30 - 22.30
2	Martedì	18.30 - 20.30
C	Lunedì	18.30 - 20.30
C+	Martedì	20.30 - 22.30

## Spagnolo

livello 1/2/3/Conversazione

1	Martedì	18.30 - 20.30
2	Martedì	20.30 - 22.30
3	Giovedì	18.30 - 20.30
C	Giovedì	20.30 - 22.30

## Mini corsi Inglese - Francese - Tedesco - Spagnolo

### Corsi di lingua commerciale oppure di conversazione

*Maggio - Giugno 2012*

- 4 incontri di 2 ore
- Gruppi da 4 a 6 studenti
- € 50

### Corsi per adolescenti

*Aprile - Maggio 2012 al pomeriggio*

Conoscere bene almeno una lingua straniera è importante e necessario per il futuro dei giovani. Questi corsi sono una valida opportunità per rafforzare la conoscenza della lingua straniera che già studiano a scuola o ampliare il loro patrimonio linguistico.

- 5 incontri di 1 ora e mezza
- Gruppi di 4 studenti con insegnante madrelingua
- € 75

## Un the' entre amis A cup of tea

Chiacchiere in libertà davanti ad una fumante tazza di tè, in compagnia di un madrelingua Francese o Inglese.

Francese	Giovedì	17.00 - 18.30
Inglese	Mercoledì'	17.00 - 18.30

- Dal mese di novembre 2011
- 10 incontri (ripetibile)
- € 135

### Corsi di

Arabo  
Russo  
Cinese

Giapponese  
Portoghese  
Serbo-Croato

I corsi verranno attivati con un numero minimo di iscritti, giorni e orari da definire

### Corsi intensivi personalizzati

su richiesta telefonando a

ARCI Lecco  
tel: 0341 365580  
mail: lingue@arcilecco.it

# ITALIANO PER STRANIERI

## • Corsi L2 in gruppo

da Ottobre 2011 a Gennaio 2012  
(corso invernale) e da

Febbraio a Giugno 2012 (corso primaverile)

- 4 ore di lezione alla settimana, in due giorni differenti, sia diurne che serali.
- Gruppi-classe ristretti e organizzati su vari livelli: alfabetizzazione, principianti A e B, intermedi e avanzati. Possibilità di conseguire certificazioni
- **Iscrizioni:** Corso Invernale: dal 1 al 30 settembre 2011  
Corso Primaverile: dal 1 al 30 gennaio 2012
  - Costo: € 50 corso invernale
  - € 50 corso primaverile (per gli studenti che già hanno seguito il corso invernale il costo è di € 40)
- La quota di iscrizione comprende lezioni, materiali didattici e tessera Arci con copertura assicurativa.
  - Possibilità di **Corsi intensivi e individuali**
  - **supporto per la stesura di curriculum vitae**
  - **supporto per il superamento dell'esame** per il conseguimento della **patente di guida**
    - Iscrizioni: tutto l'anno
    - Costo: rivolgersi ARCI Lecco  
tel: 0341 365580

# CORSI VARI

Le iscrizioni si raccolgono a partire dal  
**1 settembre sino al 13 ottobre 2011**  
esclusivamente presso gli uffici

**ARCI Lecco, via C. Cantù 18, (1° piano),  
tel. 0341.365580, mail: corsi@arcilecco.it**

nei seguenti giorni e orari:

- **Lunedì, Martedì, Giovedì ore 16.30 - 19.00**
- **Mercoledì ore 10.00 - 13.00, Venerdì ore 14.30 - 17.30**

La quota di iscrizione è rimborsabile solo qualora  
i corsi non verranno effettuati per mancato  
raggiungimento del numero minimo.

L'iscrizione al corso comporta il pagamento dell'intera quota.

La partecipazione ai corsi è riservata ai soci ARCI  
in regola con il tesseramento:

- **TESSERA ARCI annuale € 12,**  
**valida in tutti i circoli ARCI d'Italia**  
**(€ 6 per i corsi che durano da Ottobre a Dicembre 2011)**
- **per pre-iscrizioni entro fine Settembre**  
**in omaggio tessera Arci 2011**

## IN PALESTRA

- i corsi si svolgono nella  
**PALESTRA ARCI LECCO** in  
via Cesare Cantù 18 (cortile interno)
- la lezione di inizio dei corsi  
in palestra è di prova e nel caso di  
iscrizione viene considerata  
come la 1° lezione del corso

### DANZA AFRICANA

**>Inizio 19/10/2011**

Danze tradizionali dell'Africa Occidentale. Le danze insegnate sono coreografie tipiche delle cerimonie e dei riti della tradizione di alcune etnie africane. Durante le lezioni si elaborerà il senso dello spazio e lo stretto contatto con nostra madre terra, elemento da cui nasce e prende energia la cultura africana. Grazie all'accompagnamento dei canti tradizionali e delle percussioni dal vivo con gli strumenti djembè e sabar, tamburi costruiti a mano dagli artisti stessi, si svilupperà la coscienza ritmica e il dialogo tra corpo e musica.

*Insegnanti: di origine senegalese, appartengono alle famiglie dei "griot", (cantastorie), custodi e messaggeri della tradizione culturale e artistica. Sono oggi impegnati, attraverso i loro insegnamenti ed esibizioni, a diffondere nel mondo la cultura africana. Collaborano con artisti di fama internazionale, in tournées in Africa e Europa. Vivono in Italia da qualche anno, dove tengono corsi, stage e spettacoli con il proprio gruppo.*

**Mercoledì 19.30 - 21.00**

**• 14 incontri € 165**

**In programmazione nei fine settimana**  
**STAGE di due ore di DANZE AFRICANE TIPICHE**

Informazioni aggiornate sul nostro sito [www.arcilecco.it](http://www.arcilecco.it)



## DANZA MEDIORIENTALE >Inizio 17/10/2011

E' una danza dalle origini antichissime risalente al culto della Dea Madre Terra. In oriente viene tradotta in "Raq's Al Sharqi" ovvero danza di tutto il corpo, dove ogni donna può esprimere interamente la propria femminilità e la propria energia creativa in modo armonioso e divertente.

Si apprende la tecnica e la gestualità della danza orientale, attraverso esercizi di stretching dinamico e di potenziamento muscolare per raggiungere un buon livello di tonicità e fluidità dei movimenti, utili ad acquisire maggior consapevolezza del proprio corpo e migliorare la postura. Realizzazione di coreografie al suono delle musiche tradizionali mediorientali, in stile classico egiziano e sulle basi delle percussioni arabe (darbuka).

*Insegnante: Virginia Conti, si avvicina all'età di cinque anni alla danza classica e nel 2003, dopo diversi viaggi in Egitto, inizia il suo percorso con la danza orientale, con maestri di fama internazionale. Gli stili che pratica sono: classico e velo, ali di Iside, ventavelo e folklore (saidi con bastone e tamburello). Partecipa a diverse manifestazioni e spettacoli in ambito locale e si esibisce in alcuni locali di Milano. Ha fondato il gruppo le Zagaras e un duo, le Arabian Night Dancers. Fa inoltre parte di una compagnia di danza professionale.*

<b>Principianti</b>	<b>Lunedì</b>	<b>19.00 - 20.30</b>
<b>Avanzati</b>	<b>Lunedì</b>	<b>20.30 - 22.00</b>
<b>• 14 incontri</b>	<b>€ 155</b>	

**In programmazione nei fine settimana  
STAGE di due ore di DANZE ORIENTALI TIPICHE**

Informazioni aggiornate sul nostro sito [www.arcilecco.it](http://www.arcilecco.it)

## PERCUSSIONI africane >Inizio 22/10/2011

Gli strumenti sono il "DJEMBÈ" e il "SABAR", tamburi con base in legno originale e pelle di capra tesa a corde.

Il metodo di insegnamento è quello africano: imitazione del ritmo, del movimento, ripetizione e accelerazione, canto del ritmo. Il corso è rivolto a chi desidera apprendere le percussioni africane e a chi ha già qualche esperienza in questo campo.

*Insegnante: Lay NDyaie Rose, giovane griot senegalese nato a Dakar, proviene da una famiglia di musicisti dove ha potuto apprendere l'insegnamento della musica tradizionale a partire dal nonno Dodou, percussionista e compositore di fama mondiale.*

*Si esibisce, insieme ad altri suoi familiari, col gruppo African Griot, Original Senegal Company, (vedi [www.myspace.com/africangriot](http://www.myspace.com/africangriot))*

<b>Sabato</b>	<b>16.30 - 18.30</b>
<b>• 14 incontri</b>	<b>€ 200</b>

## Movimento e Espressione di Danza Afro-Caraibica >Inizio 23/10/2011

Nel corso si utilizza il linguaggio corporale di diversi paesi africani e afro-caraibici, ballando su ritmo binario o ternario, con un risultato energetico, dinamico e liberatorio.

Percussioni dal vivo.

La lezione è composta di 4 fasi :

riscaldamento generale del corpo, isolazione di ogni parte del corpo (testa, busto, bacino, ecc), studio di passi nello spazio, applicazione dei passi in una sequenza ballata.

*Insegnante : Jean Claude Hertin, originario della Guadalupe, ballerino di formazione classica, modern jazz, modern contemporanea e afro, percussionista.*

*Ha studiato danza presso American Center, Centre Clichy, Theatre Noir e Centre de Marais a Parigi, Kinesis e W.Venditti in Italia, e con grandi maestri internazionali. Ballerino solista e coreografo in numerose compagnie, tournées e spettacoli televisivi.*

**Domenica 16.00 - 17.30**

• Una volta al mese per 9 incontri

€ 30 a incontro

(€ 220 quota complessiva)

## PILATES Body Mind >Inizio 17/10/2011

Il metodo Pilates si fonda sul controllo cosciente di tutti i movimenti finalizzato alla tonificazione muscolare, al miglioramento della forma fisica e alla correzione della postura. Aumenta il controllo e la concentrazione mentale e rende la respirazione più efficace.

Introduzione alla lezione con esercizi di rilassamento, respirazione e stretching.

Esercizi base di Pilates Matwork.

*Insegnante: Marco Sarven Ranzani, da più di vent'anni si occupa di meditazione e discipline orientali.*

*La sua esperienza formativa include il Reiki, del quale ottiene il Master nel 2003. Nello stesso anno inizia a praticare il Qi Gong. Nel 2009 approfondisce ulteriormente la pratica di queste discipline energetiche e soprattutto del Qi Gong, con la maestra Silvia Galimberti, partecipando ai suoi corsi e seminari e aggiornandosi periodicamente. Segue una formazione specifica di Pilates Base e dal 2008 insegna in vari centri e palestre nelle provincie di Milano e di Como.*

**Lunedì 18.00 - 19.00**

• 14 incontri € 130

## YOGA Base

>Inizio 18/10/2011

Lo yoga è un'antica disciplina che promuove la consapevolezza fisica e mentale, la concentrazione e il rilassamento.

Lo yoga aiuta a rendere il corpo più agile e forte, la mente più lucida e serena.

Il corso è diretto ai principianti, offre un primo percorso di conoscenza di questa antica disciplina, che ancora oggi attrae, affascina e funziona, perché sa coinvolgere ed emozionare. Propone esercizi volti a sperimentare le tecniche e acquisire autonomia per svolgere, con il tempo, una propria pratica individuale. È rivolto a tutte le fasce d'età, è lo yoga per tutti. Il corso sarà il momento dove ognuno secondo le proprie possibilità ed esigenze potrà eseguire gli esercizi corporei (asana), di respiro e rilassamento guidato.

**Insegnante:** Chiara Pagano, Yogi appassionata, si sta diplomando alla scuola di Alexandra van Oosterum.

*Segue corsi e seminari su yoga, anatomia e energia dei chakra. E' architetto, e dal 2003 lavora anche nelle scuole in laboratori pittorico creativi e di cittadinanza attiva.*

**Martedì e/o Giovedì 18.00 - 19.15**

- 14 incontri € 130
- 28 incontri € 250



## YOGA Mattino

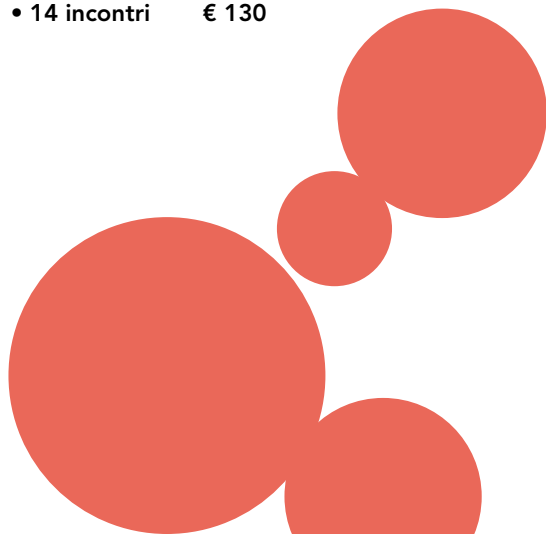
>Inizio 17/10/2011

La pratica dello yoga kundalini è fortemente energetica aiuta a stimolare e mantenere il corpo più agile e forte, la mente più lucida e serena. Il corso introduce spunti e stimoli per lavorare su esercizi semplici finalizzati all'acquisizione di una maggiore percezione corporea. I temi sono il radicamento (stare in piedi senza affaticare le gambe), il pavimento pelvico (questo sconosciuto), il respiro (se respiro bene sto bene), la stimolazione linfatica e ormonale (es:abbasso le vampate!), piegamenti in avanti (es:come sollevare spesa e nipoti senza strappi), allungamenti, scioglimenti, etc. etc . È rivolto a tutti senza nessuna ansia sul proprio livello di preparazione fisica.

**Insegnante:** Chiara Pagano

**Lunedì 9.30 - 11.45**

- 14 incontri € 130



## TAI JI QUAN

>Inizio 22/10/2011

Il Tai Ji Quan è un'arte marziale ereditata dalla cultura millenaria cinese. La disciplina aiuta a coltivare il benessere psicofisico, raggiungere una maggiore consapevolezza del corpo e combattere lo stress. La pratica costante favorisce il sistema cardiovascolare, migliora l'equilibrio e corregge le posture errate. Il Tai Ji Quan nasce come applicazione marziale del taoismo, i cui principi filosofici vengono tradotti in posture, tecniche di movimento e tecniche di combattimento. Lo studio del Tai Ji Quan è affrontabile ad ogni età.

*Insegnante: Stefano Adriani, laureato in Fisica, ha perfezionato lo studio del Tai Ji Quan presso il Maestro Xu Xin a Padova, tra il 2000 e il 2006. Oltre all'insegnamento del Tai Ji Quan ha anche dieci anni di esperienza come formatore in Matematica, Fisica e Informatica.*

**Sabato**                    **10.30 - 12.00**  
**• 14 incontri**            **€ 140**

## TECNICHE DI MASSAGGIO >Inizio 20/10/2011

Apprendere, con l'arte del tatto, a unire la forza e la dolcezza, portando equilibrio e consapevolezza: massaggio ESTETICO rigenerante, per la cura del proprio corpo, con l'ausilio di olio e creme, massaggio INCA e AYURVEDA energetico e rilassante, per la consapevolezza del proprio corpo e della propria mente, massaggio con FIORI AUSTRALIANI.

**Alla fine del corso verrà rilasciato un attestato di frequenza.**

*Insegnante: Renato Motta, ha appreso l'arte del massaggio Inca Qhapayo e, presso la BCM di Milano, il massaggio estetico classico.*

**Giovedì**                    **21.00 - 23.00**  
**• 14 incontri**            **€ 140**

## THAI MASSAGGIO YOGA >Inizio 21/10/2011

Per coppie

Rivolto a genitore e figlio, fidanzati, coniugi, amici, fratelli e sorelle, parenti e vicini, persone che si vogliono bene, vogliono condividere tempo per la pratica yoga in due e apprendere le basi del thai massaggio.

Durante la lezione, un'ora è di pratica yoga, in cui si imparano semplici ed efficaci posizioni, e un'ora è di massaggio (nei 30 min. per ciascuno della coppia si apprende, passo dopo passo, la sequenza completa delle tecniche di base del thai massaggio)

*Insegnante: Egle Pozar, diplomata presso la scuola di formazione "Solo Yoga", pratica lo yoga da 15 anni e da 3 anni lo insegna in vari corsi. Lavora anche come educatrice, mediatrice culturale, insegnante di sostegno.*

**Venerdì**            **19.00 - 21.00**  
 • 14 incontri      € 230 a coppia



## CANTO E TECNICA VOCALE >Inizio 21/10/2011

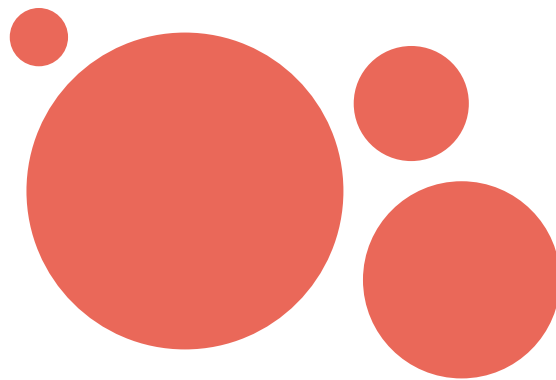
Corso collettivo per lasciare che il corpo si esprima non solo attraverso il gesto, ma con la profondità del suono, della nostra nota fondamentale che si armonizza in ognuno di noi e prende vita.

Si lavora su: tecniche di respirazione, approccio al suono (risonanze), tecniche di riscaldamento vocale, uso della voce nei vari generi musicali, sviluppo della propria personalità vocale, l'interpretazione.

Non è necessaria alcuna preparazione antecedente.

*Insegnante: Chiara Pezzotti, diplomata in canto c/o la Nam di Milano, ha studiato pianoforte e chitarra classica, è musicoterapista, insegna canto presso diverse scuole di musica, si occupa di propedeutica musicale presso scuole dell'infanzia e canta in diversi gruppi cover del leccese.*

**Principianti**      **Mercoledì**      **18.00 - 19.30**  
**Avanzati**        **Venerdì**        **18.00 - 19.00**  
 • 14 incontri      € 140



## CAPOEIRA

“La capoeira è una danza che non si danza, si lotta; è una lotta che non si lotta, si gioca...” Gli allenamenti di gruppo permettono di migliorare la propria forma fisica con esercizi di stretching, flessibilità e coordinazione motoria oltre che con le mosse tipiche della capoeira. Il tutto si svolge accompagnati da ritmi di musica brasiliani, dalle percussioni e dal suono del berimbau, lo strumento tipico della capoeira.

*Insegnante: un professionista che, oltre a conseguire un elevato livello atletico e tecnico, ha acquisito le competenze necessarie per trasmettere tutta la ricchezza e complessità della Capoeira, secondo la metodologia sviluppata dai Mestres fondatori.*

**Giovedì 19.30 - 21.00**

• 14 incontri € 160

**In programmazione nei fine settimana  
STAGE di due ore di varie scuole di CAPOEIRA**

Informazioni aggiornate sul nostro sito [www.arcilecco.it](http://www.arcilecco.it)

## DANZATERAPIA

La danza che scioglie le tensioni e i blocchi corporei di qualsiasi natura, fa vivere in armonia col proprio corpo, facilita l'energia pulsionale, Il ritmo delle percussioni evoca il battito cardiaco e il movimento che ne deriva affonda nelle radici più antiche della nostra esistenza. Il corso è rivolto a tutti coloro che hanno voglia di ballare per divertirsi, di danzare le emozioni più profonde, al ritmo energetico delle percussioni.

*Insegnante: Roberta Sartori, laureata in Servizi Sociali e Diploma di Educatrice Professionale.  
Specializzata in Tecniche psico-corporee-relazionali.  
Tecnico in Danza movimento terapia.  
Insegnante di ballo afro-latino e flamenco.*

**Giorno e ora da definire**

• 12 incontri € 130

## MEISO SHIATSU Corso Base

> da Gennaio 2012

Il percorso di studio prevede l'utilizzo dei principi del respiro e dell'impegno di addome e lombari e l'applicazione di questi principi nel trattamento profondo del corpo, tramite una pressione fisica perpendicolare, costante e concentrata, secondo lo studio di alcuni Kata didattici della scuola C.A.O. Shiatsu. Al termine del percorso di studio si è in grado di effettuare delle pressioni di base (kihon), come allenamento personale e nell'applicazione del trattamento a livello amatoriale. Verrà rilasciato un Attestato di Partecipazione.

*Insegnanti: operatori del Centro Arti Orientali Shiatsu di Cassano d'Adda (Mi)*

**4 sabati (date da definire) 10.00 - 13 / 14.30 - 17.30**

• totale 24 ore € 170

**Presso la nostra  
Palestra ospitiamo**

**Gruppo  
esperienziale  
di RESPIRO**

martedì 20.30 - 22.30  
Info: *Barbara Ruggiero*,  
cell. 3336721895  
[barbara.ruggiero@alice.it](mailto:barbara.ruggiero@alice.it)

**SPAZIO BENESSERE**

i nostri soci hanno  
la possibilità di usufruire,  
a quote accessibili,  
di trattamenti individuali,  
messi a disposizione dai  
nostri vari insegnanti

su appuntamento con la  
*Segreteria Corsi*,  
tel. 0341 365580,  
[corsi@arcilecco.it](mailto:corsi@arcilecco.it)

# PROMOZIONE ALLA SALUTE

Per lo sviluppo umano del  
benessere fisico, psichico e  
sociale in armonia con  
la natura



## BIOENERGETICA dolce

Mantenersi in salute per sciogliere le tensioni allegramente e delicatamente. Indicato in tutte le età.

**Mercoledì 9.00 - 12.00**

da metà Ottobre a metà Maggio, ogni 15 giorni

• € 60 al mese € 150 trimestrale

## BIOENERGETICA intensa

Seminari di rigenerazione per recuperare energia ed esprimere pienamente se stessi.

**Domenica 9.00 - 13.00**

da metà Ottobre a metà Maggio, una volta al mese

• € 50 a incontro

## WUDANG QI GONG

Per gestire, accumulare e purificare l'energia vitale. Indicato a tutte le persone che desiderano imparare un metodo di autocura.

**Domenica 9.00 - 13.00**

da metà Ottobre a metà Maggio, una volta al mese

• € 50 a incontro

## TERAPEUTA PER LA SALUTE

Per sostenere le persone attraverso il contatto, la relazione e il massaggio bioenergetico integrato. E' un percorso di formazione per tutti i professionisti sociali: medici, infermieri, psicologi, assistenti sociali, assistenti sanitari, ecc., e prepara a una nuova professionalità.

**8 livelli di 24 ore l'uno, da metà Ottobre a metà Maggio**

• € 150 a livello

*Marco Francesco Doria ,Terapeuta per la salute, Insegnante di Wudang-Qi-Gong , di Laboratoridi Autoregolazione Bioenergetica e di Massaggio Bioenergetico Dolce secondo Eva Reich. Terapista Shiatsu, Infermiere-Naturopata, Counselor Somato-Relazionale, esperto in pronto soccorso emozionale per genitori e bambini. Ha elaborato un proprio metodo e fondato la SCUOLA PER LA SALUTE*

**Conferenza  
di presentazione  
teorico-pratica**

**Venerdì 23 settembre 2011**

ore 18.00 presso  
Palestra ARCI Lecco,  
via C. Cantù 18

È possibile inoltre  
concordare incontri indivi-  
duali previo appuntamento,  
in particolare per valutazioni e  
trattamenti bioenergetici.  
I corsi sono aperti a tutte le  
persone che desiderano mante-  
nersi in salute senza limiti  
di età

**NORDIC WALKING**

Camminata all'aperto

&gt;Inizio 18/10/2011

Il Nordic Walking è una disciplina motoria che si pratica in gruppo all'aria aperta, camminando con l'ausilio delle racchette, con un preciso ritmo cadenzato. E' un allenamento dolce, che sviluppa resistenza, migliora le capacità polmonari, riattiva i muscoli poco utilizzati, fa lavorare l'apparato cardiocircolatorio in modo completo e senza affaticamento. Inoltre non è traumatico per le articolazioni.

La camminata si svolge lungo percorsi agevoli (es. pista ciclabile Bione a Lecco). Si possono programmare anche uscite giornalieri o nei fine settimana.

*Insegnante: Marco Colombo, istruttore della Scuola Italiana Nordic Walking ed accompagnatore di media montagna iscritto al Collegio Regionale Guide Alpine Lombardia.*

**Martedì e Giovedì** 18.00 - 19.30

• 5 incontri + 1 uscita € 80

**FOTOGRAFARE**

Corso base di fotografia digitale

&gt;Inizio 15/10/2011

L'obiettivo del corso è fornire un primo approccio alla fotografia digitale, per chi ha intenzione di iniziare e per chi ne sa già qualcosa. Verranno trattati i principi base della fotografia tradizionale applicati all'uso del digitale, compresa la rielaborazione delle immagini al computer.

*Insegnante: Riccardo Agretti, fotografo di paesaggio e natura. Diverse sue foto sono state pubblicate su giornali e riviste locali e nazionali, tra cui Fotografia Reflex, La Rivista della Natura d'Italia, Airone, ed il sito italiano del National Geographic. È autore del libro " Le stagioni del Lago di Annone " e di varie mostre itineranti. Ha realizzato diverse slide show che, insieme a lettura di poesie e musica, presenta nel suo spettacolo " Storie d'acqua e di cieli ". Ha condotto laboratori di fotografia nelle scuole elementari e corsi di fotografia per adulti.*

**Martedì** 20.30 - 22.30

• 8 incontri + escursione fotografica di 4 ore € 150

Seguirà eventuale **corso Avanzato** rivolto a chi ha già avuto un primo approccio alla fotografia digitale e desidera approfondirne la conoscenza. Saranno proposte tecniche relative alla fotografia di paesaggio, natura, e ritratto.

Il corso è strutturato in 4 lezioni teoriche di due ore, e due escursioni fotografiche di quattro ore.

**Martedì** 20.30 - 22.30

• 4 incontri + 2 escursioni fotografiche di 4 ore l'una € 100

## GIARDINAGGIO

>inizio 20/10/2011

Un corso base per apprendere alcune tecniche e argomenti fondamentali per la cura delle piante: le piante e i fiori in vaso, il giardino e il terrazzo, come coltivare un piccolo orto, potatura e concimatura, cura delle malattie, interventi stagionali, gli agrumi, le piante mediterranee, i sempreverdi e i rampicanti.

*Insegnante: un professionista in campo agrario e florovivaistico. Esperienza lavorativa in giardinaggio e coltivazione di piante e fiori sia a livello locale che presso numerose ville, giardini e parchi del nord Italia.*

**Giovedì 18.30 - 20.00**

• 12 incontri € 130

## ALIMENTAZIONE

>da gennaio 2012

sana e naturale

Un'alimentazione a base naturale, vegetariana e macrobiotica: scienza della nutrizione, energia del cibo, rapporto con l'ambiente e varie tipologie di alimenti, dai cereali ai legumi, frutta, verdure, dolci, prodotti da forno.

*Insegnante: guida nella terapia alimentare e esperto nutrizionista*

**Giorno e orario da definire**

• 12 incontri € 150

## BIGIOTTERIA

>inizio 19/10/2011

classica e etnica

Breve corso per imparare a creare i tuoi "gioielli" e accessori di moda, in modo perfetto e veloce, per te stessa o per i tuoi amici, o magari...da proporre in qualche esposizione in vendita. I materiali a disposizione sono i più vari: vetro, resina, legno, semi, metallo, rame, argento, etc.

*Insegnante: Azeredo Ilka, di origine brasiliana, da 20 anni si dedica a creazioni artigianali di bigiotteria. Da Rio de Janeiro ha esportato i suoi prodotti anche a New York, e in Italia. Lavora con importanti negozi nel settore moda ed estetica.*

**Mercoledì 18.30 - 20.00**

• 14 incontri € 140 + eventuale materiale  
con possibilità di acquisto all'ingrosso e visita alle  
Fiere di bigiotteria e accessori

## TRUCCO

>Inizio 18/10/2011

Il corso sarà l'occasione per imparare a creare nuove immagini di sé stesse, giocare con la fantasia, i colori, l'estro di un trucco inedito che rinnova e fa sentire più curate o più grintose ed affascinanti.

Si apprende manualità e tecnica per truccare, anche per le occasioni speciali. Gli arnesi del mestiere, preparazione della base, come modellare i contorni del viso, trucco degli occhi, della bocca, correzioni parziali-naso fronte.

**Insegnante:** *Roberta Ferrario, Estetista e maestra del benessere, Diploma in grafica pubblicitaria, estetica professionale e corso di trucco moda.*

*Eccellente esperienza relativa a qualsiasi tipo di massaggio. Collaborazione presso varie palestre, centri fitness e presso QC Terme Bormio e Terme Monza.*

*Titolare dal 2002 a oggi del Centro estetico benessere Beauty Therapy Lecco.*

Martedì 18.00 - 20.00

• 8 incontri € 100



## DISEGNO E ACQUERELLO >Inizio 15/10/2011

Tecniche base di copia dal vero su modelli, con matita e carboncino. Acquerello sul bagnato, multistrato, e introduzione alle teorie del colore.

**Insegnante:** *Ostapova Oleksandra. Nel 1996 Laurea di Belle Arti in decorazione e restauro ceramica al Collegio di Belle Arti di Odessa; nel 2006 Stage all'Accademia Iana Mateiki di Krakowie, Polonia; nel 2008 Diploma in restauro pittura all' Accademia Nazionale di Belle Arti di Kiev, Ukraina.*

*La sua formazione artistica si sviluppa nella tradizione classica russa e quindi l'insegnamento si basa sulle tecniche di acquerello classiche.*

Martedì 15.30 - 17.30

• 14 incontri € 170 + materiale.

**Seguirà in primavera un corso di disegno e pittura del paesaggio all'aperto**



## FIORI DI BACH

>Inizio 19/10/2011

Un metodo di cura semplice e naturale e in grande armonia con le leggi della natura, accessibile a tutti.

E' stato scoperto agli inizi del 1900 dal medico inglese Edward Bach (famoso immunologo di quel tempo). Verrà spiegato il suo pensiero sull'uomo e le sue intuizioni che lo hanno portato a conoscere i rimedi floreali. Verranno insegnati dettagliatamente i 39 rimedi floreali, le qualità e i difetti del fiore, il loro specifico uso e le varie possibilità di adoperare questi meravigliosi fiori.

*Insegnante: Spreafico Anna Maria, da circa sedici anni si occupa di terapie alternative, seguendo corsi di Reiki per tre livelli, un corso di Fiori di Bach presso la scuola SIMO di Milano, corsi di riflessologia, shiatsu, massaggi e medicina ayurvedica presso AIMA di Milano. Ha gestito un'erboristeria a Lecco.*

**Mercoledì 20.30 - 22.00**

• 14 incontri € 150

## MAGLIA E UNCINETTO

>Inizio 19/10/2011

Imparare a lavorare a maglia e all'uncinetto: i ferri del mestiere, avvio del lavoro, punti base, consigli su materiali e modelli, confezione di lavori.

*Insegnante: Neva Arrigoni, appassionata creatrice di accessori di abbigliamento e per la casa.*

*Da anni ha acquisito esperienza in questo campo.*

**Mercoledì 16.00 - 18.00**

• 14 incontri € 140 + eventuale materiale con possibilità di acquisto presso negozio convenzionato

**PIANOFORTE E TASTIERA** > Inizio 19/10/2011

Lezioni individuali per principianti e per chi suona già lo strumento e vuole approfondire le proprie conoscenze musicali e tecniche. Dalle nozioni base della teoria musicale e della tecnica pianistica sino allo studio dell'armonia moderna finalizzato ad uno sviluppo personale del discorso improvvisativo. Il corso si svolgerà con l'utilizzo di una tastiera.

*Insegnante: Franco Napoli, pianista e compositore, tiene concerti di pianoforte e svariati laboratori presso scuole e associazioni. Compone musiche per spettacoli e reading. (www.franconapoli.it)*

**Lezioni individuali di un'ora, al Venerdì, fascia oraria dalle 14.00 alle 18.00**

- **Pacchetto di 10 lezioni + 1 gratuita € 250**

**Nelle nostre aule ospitiamo****Corso pratico di Meditazione e Corso Psicologia dello Yoga**

Presentazione gratuita venerdì 23/09/2011 ore 20.00

**Corso di Raja Yoga e Meditazione**

Presentazione gratuita giovedì 29/09/2011 ore 21.00

dell'Associazione ATMAN per lo studio del Raja Yoga

Insegnante: *Barbara Monaco*,  
diplomata terapeuta esoterica  
presso la scuola Energieia

Info: [barbara@eticoweb.it](mailto:barbara@eticoweb.it)  
[www.associazioneatman.biz](http://www.associazioneatman.biz)

## Minigruppi di sei corsisti, un computer a testa!

I nostri corsi di informatica hanno l'obiettivo primario di proporre una formazione rapida, professionalizzante e perfettamente adattata al livello del corsista.

### **Corso Base** >Inizio 20/10/2011

Nozioni generali d'informatica, (Hardware, Software, Sistema Operativo), Gestione file e cartelle, Introduzione al pacchetto Office, Microsoft Word, Internet, Posta Elettronica.

**Giovedì** 19.00 - 20.30  
• 10 incontri € 170

### **Corso Avanzato** >Inizio 20/10/2011

Approfondimento del corso base e studio di Microsoft Excel, Acces, PowerPoint, Publisher.

**Giovedì** 20.30 - 22.00  
• 10 incontri € 190

### **Corso base Photoshop** >Inizio 21/10/2011

Interfaccia grafica, l'area di lavoro, le palette, i livelli, i canali, la storia, i colori, la barra degli strumenti, strumenti di sintono, selezione, lazo, lazo poligonale, lazo magnetico, bacchetta magica, taglierina, penna.  
Strumenti avanzati e esercitazioni pratiche nelle composizioni grafiche e fotografiche.

**Venerdì** 19.00 - 20.30  
• 10 incontri € 190

### **Corso base Dreamweaver**

Per chi desidera iniziare ad apprendere la progettazione e lo sviluppo dei siti web.

**Giorno e ora da concordare**  
• 10 incontri di 3 ore l'uno € 400

# CORSI NEI CIRCOLI

## Corsi di TAGLIO E CUCITO

Info: sig.ra Rita Lia, cell 3201937262  
circolo Arci Promessi Sposi, tel. 0341/494409  
viale Lombardia 7, Germanedo di Lecco.  
Vari livelli da Ottobre a Giugno

## Corsi di BALLO

Informazioni e iscrizioni c/o i seguenti circoli Arci:

### • Circolo Arci Promessi Sposi

Viale Lombardia 7, Germanedo di Lecco,  
Tel. 0341/494409

Tango argentino, latino-americani, caraibici,  
boogie-boogie, balli da sala, ballo standard, country

### • Circolo Arci Farfallino

Via C. Colombo 9, Castello di Lecco,  
Tel. 0341/498279  
Ballo liscio

## "OCEANIC LOVE" Associazione culturale

È una casa agricola ristrutturata, che ospita seminari e  
gruppi di meditazione, posizionata  
in un terreno circondato da una natura splendida  
e selvaggia, nei dintorni di Lecco,  
in località Versasio, 17.  
Tel. +39.329.9841477

Visionare il sito [www.oceaniclove.it](http://www.oceaniclove.it)



Voglia di colore  
BELLE ARTI, COLORIFICIO  
V.le Adamello, 32  
Lecco  
internazionalelc@libero.it



Cattaneo  
LIBRERIA CARTOLERIA  
Via Roma, 52  
Lecco  
www.cattaneolibreria.com



Lito 2000 Srl  
TIPOGRAFIA  
Via Sabatelli, 31  
Valmadrera  
Lecco  
www.lito2000.it



Circolo Arci  
Promessi Sposi  
V.le Lombardia, 7  
Lecco  
tel. 0341/494409



Bar Mojito  
BAR CULTURA E MUSICA  
V.le Turati, 49  
Lecco  
www.myspace.com/  
mojito\_cafe



L'officina della Musica  
EVENTI E MUSICA LIBERA  
Via Plava, 5  
Lecco  
www.myspace.com/  
lofficinadellamusica



Circolo Arci  
Farfallino  
Via C.Colombo, 9  
Lecco  
tel. 0341/498279